

ABSTRAK

Stressor dalam kehidupan keseharian dapat terjadi terutama pada peristiwa besar dan peristiwa kecil seperti beban pekerjaan, kondisi fisik, ketidaksenangan dengan hal tertentu, hal ini juga di alami oleh berbagai mahasiswa yang menyebabkan terjadinya stres maka dari itu perlu adanya mekanisme koping dalam penanganannya terutama bagi mahasiswa yang aktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik (olahraga) Ju-Jitsu dengan tingkat stres pada mahasiswa unit kegiatan mahasiswa (UKM Ju-Jitsu) di Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya.

Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa anggota UKM Ju-Jitsu di Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yaitu sebanyak 35 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* sehingga mengikutsertakan seluruh populasi.

Hasil penelitian, di ketahui dari 2 responden Ju-Jitsu ringan dengan tingkat stres ringan seluruhnya 2 (100%) sedangkan dari 25 responden Ju-Jitsu sedang dengan tingkat stres normal seluruhnya 25 (100%) dan Ju-Jitsu berat dengan tingkat stress normal seluruhnya 8 (100%). Dari hasil analisa data didapatkan nilai signifikansi atau Sig (2-tailed) sebesar 0,002. Karena nilai Sig (2-tailed) 0,002 < lebih kecil dari) 0,05 maka artinya ada hubungan yang signifikan (berarti) antara variabel aktivitas fisik olahraga Ju-Jitsu dengan tingkat stres.

Semakin rutin aktivitas fisik (Olahraga Ju-Jitsu) dilakukan maka tingkat stres juga akan semakin menurun karena dari aktivitas fisik dapat mempengaruhi sistem hormonal yang dapat menurunkan stres dan depresi.

Kata kunci : Olahraga, tingkat stres